

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор
по учебной работе

А.В. Абилов

2023 г.

Регистрационный №11.08.23/64



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование специальности)


квалификация
программист

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.05) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 30 марта 2023 г., протокол № 3.

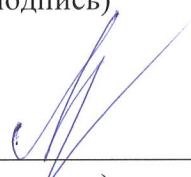
Составитель:

Преподаватель


_____ С.К. Гиль
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР

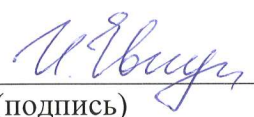

_____ Р.Х. Ахтрева
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)

1 февраля 2023 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:


_____ И.П. Евнукова
(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля


8 февраля 2023 г., протокол № 3

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ


_____ Н.В. Калинина
(подпись)


СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ


_____ Т.Н. Сиротская
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД


_____ С.И. Ивасин
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО (базовой подготовки) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся элементов общих и профессиональных компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	204
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»		
		2	
		2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	4	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	7	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования	
	8	Разучивание комплексов специальных упражнений	
	9	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		
		2	
Раздел 3. Баскетбол			
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия		10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
	10	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе				
Содержание учебного материала					
Практические занятия					
12	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»				
13	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
14	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»				
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу		2			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
	Практические занятия				
	15	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход			
	16	Одношажный классический лыжный ход			
	17	Двухшажный классический лыжный ход			
18	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы				
Всего за 3 семестр: 32+6СР			38		
4 семестр					
Раздел 4. Лыжная подготовка					
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	ОК3 ОК4	
	Практические занятия				
1	Полуконьковый ход.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций										
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="427 304 495 336">2</td> <td data-bbox="495 304 1697 336">Коньковый ход</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 336 495 368">3</td> <td data-bbox="495 336 1697 368">Передвижение по пересечённой местности</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 368 495 400">4</td> <td data-bbox="495 368 1697 400">Повороты, торможения в лыжном спорте</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 400 495 432">5</td> <td data-bbox="495 400 1697 432">Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 432 495 464">6</td> <td data-bbox="495 432 1697 464">Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте</td> </tr> </table>	2	Коньковый ход	3	Передвижение по пересечённой местности	4	Повороты, торможения в лыжном спорте	5	Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты	6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		<p align="center"> ОК 6 ОК 7 ОК 8 </p>
2	Коньковый ход												
3	Передвижение по пересечённой местности												
4	Повороты, торможения в лыжном спорте												
5	Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты												
6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте												
Раздел 5. Волейбол													
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		<p align="center"> ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 </p>										
	Практические занятия												
	7	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками											
	8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке											
	9	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая											
	10	Подача мяча: верхняя прямая											
	11	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары											
	12	Блокирование нападающего удара											
	13	Страховка у сетки											
	14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу											
	15	Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения											
	16	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков											
	17	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков											
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу		<p align="center">4</p>										
Раздел 6. Атлетическая гимнастика													
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		<p align="center"> ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 </p>										
	Практические занятия												
	18	Техника коррекции фигуры											
	19	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса											
	20	Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук											
	21	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц											
22	Круговая тренировка на 5 - 6 станций												
	<p align="center">10</p>												

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала	4	
Всего за 4 семестр: 44+8СР		52	
5 семестр			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия		
	1 Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	3 Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	4 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5 Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике	4	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия		
	7 Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска		
	8 Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	9 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	10 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	11 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		
	12 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	13 Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	14 Одношажный классический лыжный ход		
	15 Двухшажный классический лыжный ход		
16 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы			
Всего за 5 семестр: 32+8		40	
6 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	1 Полуконьковый ход		
	2 Коньковый ход		
	3 Передвижение по пересечённой местности		
	4 Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	5 Прохождение спусков в лыжном спорте		
6 Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте			
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	7 Техника нижней подачи и приёма после неё		
	8 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
9 Двухсторонняя игра с применением судейства			
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия		
	10 Техника прямого нападающего удара		
	11 Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
Самостоятельная работа обучающихся:		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Посещение спортивной секции по волейболу		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	12 Техника владения баскетбольным мячом		
	13 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	14 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу	2		
Всего за 6 семестр: 28+6СР		34	
7 семестр			
Раздел 3. Баскетбол (продолжение)			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (продолжение)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	3 контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.3. Метание снарядов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	4 Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	5 контрольный норматив		
	6 Техника метания гранаты		
	7 Контрольный норматив: метание гранаты		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		4	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	8			Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
	9			Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке
	10			Учебная игра с применением изученных положений.
	11	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	Практические занятия			
	12			Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
	13			Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.
	14			Учебная игра с применением изученных положений.
15	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Всего за 7 семестр:30+8СР+2		40		
Всего:		204		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжня и трасса;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.
2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021.
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)/ сост. Н.А.Ревидович. – С.-Петербург: С.-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2018.
4. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2019.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мишулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин; Волгоградский государственный медицинский университет. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – URL: <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>.
3. Учебно-методическое пособие «Специализация волейбол» / сост. О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко; Поволжский государственный университет сервиса. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – URL: https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod_FKs_TD_10.01.2017.pdf.
4. Шутова, Т.Н. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрущенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров; Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – URL: https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические_рекомендации_Производственная_гимнастика.pdf.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).
4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019.
5. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика/ Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - Москва: МПГУ, 2018.
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред. Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи....